

# 報告書

## なかく街の先生オープン講座

## なかく街の先生 紹介事業

実施日時	8月30日(木) 13:30~15:00	場所	中本牧コミュニティハウス
講座名	自分でできるリンパマッサージ		
街の先生	ほし たいこ 星 泰子 さん		
参加人数	20人 (定員30名)	参加費用	500円(材料費)

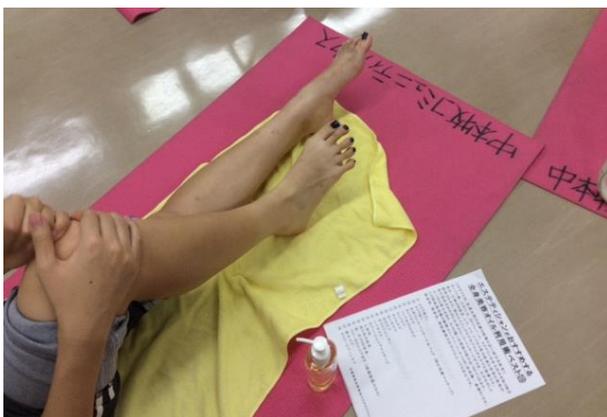
▶ 腕のリンパ液を流します。



講師：「中区街の先生」 星 泰子  
プロフィール

オリーブ自然美容法研究会「エステティシャン」  
公益財団法人日本体育協会公認「スポーツリーダー」  
公益財団法人横浜市体育協会「インストラクター」

▶ 先生の説明を聞きながら、皆さんリンパ管に沿って、一生懸命に自分をマッサージします。



自分でできるリンパマッサージ講座を開催し、幅広い年代の方に参加していただきました。星さんは、リンパ節やリンパ管の仕組み、リンパ液が流れにくくなる理由、それが身体に与える影響など丁寧に教えてくれました。血液は心臓のポンプで全身に運ばれますが、リンパ節は動かないので老廃物が停滞するそうです。マッサージをすることにより、排出が促され尿として体外に排出されるそうです。手足の滑りを良くするためオイルを塗りますが、それにより保湿効果も期待できるそうです。「また参加したい。どこかで参加できないか？」と参加者からリピートの声が多くありました。以前、麦田の清風荘で自主事業があり、その後、事後サークルとして活動が続いているそうです。60才以上と限定されてしまいますが、そちらにメンバーとして加わり、マッサージを続けたい参加者が多数いました。健康に、美しくありたい女性達に先生の紹介が出来ました。